les célèbres sauces au beurre françaises

. . . rendues faciles

SAUCE HOLLANDAISE . . . *la reine des sauces pour napper les oeufs, le poisson et les légumes*

Dans une petite casserole, mélanger 2 jaunes d'oeufs légèrement battus, 3 c. à table de jus de citron et une pincée de sel. Ajouter ¼ tasse de beurre **froid** tout d'une pièce. Faire cuire à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Rajouter ½ tasse de beurre **froid** et continuer à remuer jusqu'à ce que le beurre ait fondu et la sauce épaissi.

SAUCE HOLLANDAISE À L'ORANGE . . . *inséparable du brocoli*

Supprimer 1 c. à table de jus de citron à la recette précédente. Quand la sauce est prête, incorporer ½ c. à thé de zeste d'orange râpé et 2 c. à table de jus d'orange.

SAUCE HOLLANDAISE À LA CRÈME FOUETTÉE . . . *couronne les soufflés*

Au moment de servir, plier dans la recette originale de sauce hollandaise ⅓ tasse de crème à fouetter montée en neige molle.

SAUCE BÉARNAISE . . . *cette sauce hautement relevée est l'accompagnement tout désigné pour la fondue bourguignonne et les biftecks*

Mélanger dans une petite casserole ¼ tasse de vinaigre de vin blanc, ¼ tasse de vin blanc sec, 2 échalotes hachées fin, 1 c. à thé d'estragon, ¼ c. à thé de sel et quelques grains de poivre de Cayenne. Faire mijoter et réduire à 2 c. à table (passer à volonté). Laisser tiédir. Incorporer 2 jaunes d'oeufs légèrement battus et 1 c. à table de jus de citron. Ajouter tout d'une pièce ¼ tasse de beurre **froid.** Cuire à feu doux en remuant sans arrêt jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Ajouter à nouveau ¼ tasse de beurre **froid** et continuer de remuer jusqu'à ce que le beurre soit fondu et la sauce épaisse. Incorporer 1 c. à table de persil frais haché. Servir chaud.

SAUCE BÉARNAISE TOMATÉE . . . *rehausse la saveur du poisson frit*

Faire la sauce béarnaise en omettant le jus de citron et en réduisant l'estragon à ½ c. à thé. Ajouter à la sauce terminée 2 c. à table de concentré de tomates.

fantaisies au beurre

Nature, le beurre se laisse modeler en de jolies formes: rosaces, coquilles, boules. Empilées dans un bol sur de la glace concassée, elles ajoutent à l'apparence d'une table. En plus du beurre salé, le beurre doux, ou non salé, est également disponible sur le marché. Sa délicate saveur est appréciée autant pour la préparation des pâtisseries que pour l'usage courant de la table.

au recueil des recettes précieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au: **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-23F



le beurre

Donnez une note de raffinement à votre cuisine avec ces

sauces au beurre vite faites

les sauces au beurre fondu . . . *les plus faciles à faire*

BEURRE CLARIFIÉ . . . *indispensable pour sauter poulet et poisson, pour accompagner crevettes et homard bouillis*

Faire fondre ½ tasse de beurre à feu modéré. Ecumer et transvaser en laissant le résidu laiteux au fond de la casserole.

BEURRE DE CITRON . . . *sur les artichauts et les asperges*

Ajouter 3 c. à table de jus de citron au beurre clarifié.

BEURRE NOISETTE . . . *améliore le goût des bâtonnets de poisson*

Faire chauffer ½ tasse de beurre clarifié jusqu'à ce qu'il devienne de couleur noisette.

CHAPELURE AU BEURRE . . . *une garniture croustillante*

Faire revenir ⅓ tasse de miettes de pain rôti dans ½ tasse de beurre noisette. Ajouter 1½ c. à table de jus de citron et 1 c. à table de persil frais haché. Saupoudrer sur du choux-fleur ou du brocoli et parsemer d'oeuf cuit dur haché.

BEURRE BLANC . . . *complément idéal du saumon froid*

Faire mijoter 2 c. à table d'échalotes émincées, 2 c. à table de vinaigre de vin blanc, ¼ tasse de bouillon de poulet et laisser réduire à 2 c. à table. Retirer du feu. Incorporer graduellement ½ tasse de beurre froid coupé en morceaux et battre jusqu'à consistance légère et crémeuse. Saler et poivrer au goût.

BEURRE DE CHAMPIGNONS . . . *donne du goût aux légumes les plus fades*

Faire dorer 2 tasses de champignons tranchés et 2 c. à table d'échalotes émincées dans ½ tasse de beurre.

BEURRE DE NOIX . . . *en parfaite harmonie avec les haricots verts, les courges et les patates sucrées*

Faire dorer ⅔ tasse de noix tranchées (amandes, noix du Brésil, arachides, noix de Grenoble) dans ½ tasse de beurre. Assaisonner au goût de sel et de poivre.

les sauces au beurre crémeux

. . . simples et savoureuses

BEURRE DE CITRON-PERSIL . . . *sur les pommes de terre nouvelles*

Amalgamer ½ tasse de beurre mou, 2 c. à table de jus de citron et 2 c. à table de persil. Saler et poivrer au goût.

BEURRE DE FINES HERBES—Au beurre de citron-persil, ajouter 2 c. à table de l'une des fines herbes suivantes séchées, et broyées (supprimer le persil, au choix) : estragon, thym, marjolaine, basilic : *avec l'agneau et le rosbif*

aneth pulvérisé (réduire le jus de citron à 1 c. à table) : *sur les tomates grillées*

cerfeuil : *ajoute à la saveur des pétoncles panés et frits*

menthe : *"orientalise" les haricots verts*

origan : *"italianise" les côtelettes de porc*

BEURRE DE FROMAGE BLEU . . . *le choix des amateurs de fondue bourguignonne*

Amalgamer ½ tasse de beurre mou, 1 tasse de fromage bleu émietté, 1 c. à table de moutarde préparée, ⅛ c. à thé d'ail en poudre et une pincée d'estragon.

BEURRE DE PARMESAN . . . *en enduire d'épaisses tranches de pain français et griller au four*

Amalgamer ½ tasse de beurre mou, 1½ tasse de fromage parmesan râpé et une pincée de sel d'ail.

BEURRE D'ÉCHALOTES, DE CIBOULETTE OU D'AIL . . . *la raison d'être du pain chaud*

Défaire en crème ½ tasse de beurre mou. Incorporer ½ c. à thé de sel et ½ c. à thé d'ail en poudre (ou 1 gousse d'ail hachée fin ou broyée) ou 2 c. à table de ciboulette hachée (ou d'échalotes hachées).

les sauces barbecue au beurre

. . . en badigeonner la viande au cours de la cuisson, elle restera tendre et juteuse

BEURRE ÉPICÉ—Amalgamer ½ tasse de beurre mou, 3 c. à table de vinaigre, 3 c. à table de sauce Worcestershire, 2 c. à table de cassonade, 1 c. à table de piment en poudre, 2 c. à thé de sel, 2 c. à thé de moutarde sèche, ¼ c. à thé de sauce Tabasco et ½ tasse de ketchup. Réfrigérer plusieurs heures avant d'utiliser.

ajoute du piquant aux hambergers et aux biftecks

BEURRE D'ORANGE—Amalgamer ½ tasse de beurre mou, ⅔ tasse de cassonade légèrement pressée, 2 c. à table de zeste d'orange, 2 c. à table de jus d'orange concentré, décongelé, et ¼ tasse de sauce soya. Réfrigérer plusieurs heures avant d'utiliser.

donne une saveur originale au poulet et aux côtes de porc

gâteau doré à l'orange

- 2⅓ tasses de farine tout usage tamisée
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1 c. à thé de soda à pâte
- ¾ tasse de beurre mou
- 1½ tasse de sucre
- 3 oeufs, séparés
- 1 tasse de crème sure
- le zeste râpé d'une orange
- ½ tasse de pacanes hachées
- ½ tasse de jus d'orange
- 2 c. à table d'amandes mondées, effilées

Chauffer le four à 350°F. Beurrer un moule tubulaire de 9 po par 2¾ po. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte et le soda à pâte. Travailler le beurre en crème et incorporer 1 tasse de sucre. Battre jusqu'à consistance légère et mousseuse. Incorporer les jaunes d'oeufs. Ajouter les ingrédients secs en alternant avec la crème sure ; mélanger légèrement après chaque addition. Ajouter le zeste d'orange et les pacanes. Plier les blancs d'oeufs battus ferme dans la préparation et verser le tout dans le moule beurré. Cuire de 50 à 55 mn. Perforer la surface du gâteau (encore dans le moule) à l'aide d'une brochette. Mélanger la ½ tasse de sucre et le jus d'orange. Verser uniformément sur le gâteau chaud. Laisser refroidir avant de démouler. Décorer d'amandes au moment de servir.

poulet pané campagnard

- ¾ tasse de crème sure
- 1 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé de sel
- 1 c. à thé de paprika
- ½ c. à thé de sauce Worcestershire
- une pincée de poudre d'ail
- 1 poulet à frire (de 3 lb environ), coupé en morceaux
- 1 tasse de chapelure
- ¼ tasse de beurre

Chauffer le four à 350°F. Mélanger la crème sure, le jus de citron, le sel, le paprika, la sauce Worcestershire et la poudre d'ail. Plonger les morceaux de poulet dans ce mélange et enrober de chapelure. Disposer dans un grand plat à four peu profond. Parsemer de noix de beurre. Cuire, à couvert, 45 mn au four. (On peut utiliser du papier d'aluminium en guise de couvercle.) Retirer le couvercle et continuer la cuisson de 45 à 50 mn environ. (5 ou 6 portions)

creme sure de laiterie, creme sure commerciale ou creme à salade . . . .

C'est exactement la même chose ! Toutefois, il ne faudrait pas confondre avec de la crème qui a vieilli et suri à la maison. La crème sure est faite avec de la crème fraîche ayant une teneur de 14% à 18% de matière grasse. Sa consistance épaisse, sa texture veloutée et sa saveur aigre proviennent de l'adjonction d'une culture de bactéries lactiques. En cuisson, toujours se rappeler de ne jamais la laisser bouillir mais seulement réchauffer à feu doux. La crème sure est un autre produit laitier versatile qui se prête à une grande variété de mets, du plat de résistance au dessert.

au recueil des recettes precieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au : **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-25F



la crème sure

tarte au fromage et aux framboises

- 1 abaisse de tarte de 9 po
- 3 paquets (4 oz) de fromage à la crème, ramolli
- 2 oeufs
- ¾ tasse de sucre
- 1 c. à thé de vanille
- 1 tasse de crème sure
- 2½ c. à table de fécule de maïs
- 2 c. à table de sucre
- ¼ tasse d'eau
- 1 paquet (15 oz) de framboises surgelées, décongelées
- 1 c. à table de jus de citron

Chauffer le four à 350°F. Travailler le fromage en crème; incorporer les oeufs, les ¾ tasse de sucre et la vanille. Etaler dans l'abaisse et cuire au four de 35 à 40 minutes. Retirer du four et recouvrir immédiatement de crème sure. Refroidir complètement. Mélanger la fécule de maïs et les 2 c. à table de sucre; ajouter l'eau et les framboises dans leur jus. Porter à ébullition sur feu modéré et remuer sans arrêt jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne translucide. Retirer du feu; ajouter le jus de citron. Retourner sur feu doux et cuire encore 2 mn. Laisser refroidir à la température de la pièce et verser dans la tarte. Réfrigérer.

biscuits-sandwiches à l'érable

- 1¾ tasse de farine tout usage tamisée
- 1½ c. à thé de poudre à pâte
- ½ c. à thé de soda à pâte
- ¼ c. à thé de sel
- 1 tasse de cassonade légèrement pressée
- 2 oeufs
- ½ c. à thé de vanille
- ½ c. à thé d'essence d'érable
- 1 tasse de crème sure
- ½ tasse de beurre mou
- 1 jaune d'oeuf
- 1 c. à thé de vanille
- ½ c. à thé d'essence d'érable
- 1½ tasse de sucre à glacer tamisé

Chauffer le four à 375°F. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le soda à pâte et le sel. Beurrer légèrement des plaques à biscuits. Bien amalgamer les oeufs battus et la cassonade. Incorporer les essences de vanille et d'érable. Ajouter les ingrédients secs tamisés en alternant avec la crème sure. Mêler légèrement après chaque addition. Laisser tomber la pâte à la cuillère à thé sur les plaques beurrées. Cuire de 7 à 8 mn ou jusqu'à ce que le biscuit reprenne sa forme après une légère pression du doigt. Faire refroidir sur des grilles et assembler en sandwiches avec la garniture à l'érable. (3 douzaines)
Garniture—Travailler le beurre en crème; incorporer le jaune d'oeuf et les essences de vanille et d'érable. Ajouter graduellement le sucre à glacer; battre jusqu'à consistance homogène.

salade de boeuf salé en gelée

- 1 boîte (12 oz) de boeuf salé
- 1 concombre moyen pelé, épépiné et haché
- 1 oignon moyen, haché menu
- 2 tasses de céleri haché
- 1 tasse de mayonnaise
- ¾ tasse de crème sure
- 1 paquet (3 oz) de poudre de gelée au citron
- 1 tasse d'eau bouillante
- 2 c. à table de jus de citron
- 1 c. à thé de sel

Défaire le boeuf salé en miettes avec une fourchette; ajouter le concombre, l'oignon, le céleri, la mayonnaise et la crème sure. Bien mêler le tout. Faire dissoudre la poudre de gelée dans l'eau bouillante; ajouter le jus de citron et le sel. Y incorporer le mélange de boeuf salé. Verser le tout dans un moule carré de 9 po, légèrement beurré. Faire coaguler au réfrigérateur. Couper en carrés et servir sur une feuille de laitue avec des tranches de tomates. (De 9 à 12 portions)
Un plat de résistance différent, rafraîchissant.

garniture crémeuse pour fruits

- 1 paquet (4 oz) de fromage à la crème, ramolli
- 2 c. à table de sucre
- 1 jaune d'oeuf
- 1 tasse de crème sure
- 1 demiard de crème à fouetter

Travailler le fromage en crème et incorporer graduellement le sucre, le jaune d'oeuf, la crème sure et la crème à fouetter. Battre jusqu'à consistance épaisse et faire refroidir. En napper des fruits frais. (4 tasses)

sauce allemande à la crème sure

- 4 tranches de bacon
- ¼ tasse d'oignon haché menu
- 1 tasse de crème sure
- 1 c. à table de cassonade
- 1 c. à table de vinaigre
- ½ c. à thé de sel
- une pincée de moutarde sèche

Faire cuire le bacon, l'égoutter et l'émietter. Attendrir l'oignon dans la graisse de cuisson. Incorporer la crème sure, la cassonade, le vinaigre, le sel et la moutarde sèche. Chauffer à fond. Servir sur des haricots verts, des champignons ou du brocoli. Parsemer de miettes de bacon. (Environ 1¼ tasse)

tartinade au thon

1 tasse de fromage cottage
½ tasse de mayonnaise
1 boîte (3¾ oz) de thon, égoutté et émietté
¼ tasse d'olives farcies coupées en rouelles
quelques gouttes de sauce Tabasco

Mélanger le fromage cottage et la mayonnaise ; travailler jusqu'à consistance homogène. Incorporer le thon, les olives, la sauce Tabasco ; bien mélanger le tout. (2 tasses)

Une garniture originale pour les petits sandwiches des grandes réceptions.

aspic de légumes en couronne

1 paquet (6 oz) de poudre de gelée à la limette
1¾ tasse d'eau bouillante
⅓ tasse de vinaigre
¼ tasse d'eau froide
1½ tasse de fromage cottage, tamisé
1 tasse de mayonnaise
1½ tasse de concombre pelé, épépiné et haché
¼ tasse de persil frais haché
¼ tasse d'oignon haché fin

Faire dissoudre la poudre de gelée dans l'eau bouillante ; ajouter le vinaigre. Mesurer ¾ tasse de ce mélange et y ajouter ¼ tasse d'eau froide. Verser ce dernier mélange dans un moule en couronne de 6 tasses passé à l'eau froide. Faire coaguler au réfrigérateur. Travailler ensemble le fromage cottage et la mayonnaise jusqu'à consistance homogène. Incorporer le concombre, le persil, l'oignon et le reste du mélange gélatineux. Etendre délicatement sur la gelée prise dans le moule. Laisser prendre complètement. Pour servir, démouler sur des feuilles de laitue et remplir le centre de marinades.

Au menu des repas au grand air.

propos sur le fromage cottage

Le fromage cottage est fait de lait écrémé et pasteurisé. Source hautement appréciable de protides complets, il est économique à l'achat. Son apport calorique est relativement peu élevé puisque 2 onces (¼ tasse) ne fournissent que 53 calories. Par contre, le fromage cottage crémeux est additionné de crème lui donnant une teneur en matière grasse de 4%. Son apport calorique est donc porté à environ 65 calories pour deux onces ou ¼ tasse.

au recueil des recettes précieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au : **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-22F



le fromage cottage

sauces trempettes variées (Environ 2 tasses)

Travailler ensemble 1 tasse de fromage cottage et ½ tasse de crème sure jusqu'à consistance homogène. Y incorporer l'une des compositions suivantes :

- 1 avocat mûr en purée, 1 c. à table de jus de citron et ½ c. à thé de sel.
- ⅓ tasse de sauce chili, ½ c. à thé de sel, 1 boîte (4 oz) de crevettes (rincées, égouttées et nettoyées) et 1 c. à thé de raifort.
- ¼ tasse de persil frais haché, 1 tasse d'olives farcies hachées et ¼ tasse de vinaigrette à l'italienne.
- ⅓ tasse de fromage bleu émietté, 1 c. à thé de ciboulette hachée et 1 c. à table de sauce Worcestershire.

Utiliser pour faire trempette de légumes frais: céleri, piment doux, carottes, choux-fleur, etc. ou de craquelins et croustilles.

omelette à la suisse

1 c. à table de beurre
1 tasse de fromage cottage
¾ tasse de fromage suisse râpé
1 tomate moyenne, coupée en dés
1 c. à table de farine
1½ c. à thé d'aneth pulvérisé
¾ c. à thé de sel
4 oeufs

Chauffer le four à 350°F. Faire fondre le beurre au four dans une assiette à tarte de 9 po. Fouetter le fromage cottage légèrement ; incorporer le fromage suisse, les morceaux de tomate, la farine, l'aneth pulvérisé et le sel. Battre les oeufs légèrement ; ajouter la composition de fromage cottage. Verser dans l'assiette à tarte beurrée. Cuire au four de 25 à 30 mn. Couper en pointes et servir immédiatement. (De 4 à 6 portions)

Au déjeuner des ''lève-tard''.

gâteau sans cuisson au chocolat

1¼ tasse de chapelure de biscuits au chocolat
¼ tasse de beurre, fondu
1 sachet de gélatine
¼ tasse d'eau froide
1 paquet (4 oz) de fromage à la crème, ramolli
1 tasse de fromage cottage
1¼ tasse de sucre
2 c. à thé de vanille
3 oeufs, séparés
6 onces de chocolat semi-sucré, fondu et tiédi
1 demiard de crème à fouetter

Beurrer un moule à charnière de 9 po. Mélanger la chapelure et le beurre ; presser dans le fond du moule. Saupoudrer la gélatine sur l'eau froide et laisser gonfler 5 mn. Faire dissoudre selon le principe du bain-marie ; laisser tiédir. Travailler ensemble jusqu'à consistance homogène le fromage à la crème, le fromage cottage, 1 tasse de sucre et la vanille. Ajouter les jaunes d'oeufs, un à la fois, et bien battre après chaque addition. Incorporer le chocolat et la gélatine. Battre les blancs d'oeufs en mousse, ajouter graduellement le reste du sucre et continuer de battre jusqu'à formation de pics fermes. Fouetter la crème en neige molle. Incorporer en pliant dans la composition au chocolat les blancs d'oeufs et la crème fouettée. Verser dans le moule foncé et faire raffermir au réfrigérateur. (De 12 à 14 portions)

gelée tropicale à l'orange

2 sachets de gélatine
1 tasse de sucre
1½ c. à thé de zeste d'orange râpé
2½ tasses de jus d'orange
1 demiard de crème à fouetter
1 tasse de fromage cottage tamisé
¾ tasse de noix de coco râpée
1 tasse de morceaux d'oranges, égouttés

Mêler la gélatine et le sucre ; ajouter le zeste et le jus d'orange. Faire chauffer à feu doux jusqu'à dissolution de la gélatine. Refroidir jusqu'à coagulation partielle et fouetter pour faire mousser. Fouetter la crème en neige molle. Y incorporer la mousse à l'orange, le fromage cottage, la noix de coco et les morceaux d'oranges. Verser le tout dans un moule de 7 tasses passé à l'eau froide. Faire prendre au réfrigérateur. Démouler au moment de servir et garnir de crème Chantilly. (De 6 à 8 portions)

Un dessert léger et rafraîchissant.

glace caramel maison

1 ½ tasse de sucre
½ tasse d'eau bouillante
2 c. à table de fécule de maïs
1 ½ tasse de lait
2 oeufs, séparés
1 demiard de crème à fouetter
¾ tasse de pacanes hachées

Mettre 1 ¼ tasse de sucre dans une casserole épaisse. Faire chauffer et remuer sans arrêt jusqu'à l'obtention d'un sirop doré. Retirer du feu et incorporer l'eau lentement. Remettre sur le feu et porter à ébullition. Dans un bol, mélanger la fécule de maïs et le lait ; ajouter le sirop. Transvider dans la casserole et cuire à feu modéré en remuant constamment jusqu'à consistance crémeuse. Battre les jaunes d'oeufs légèrement ; les réchauffer d'un peu de la préparation chaude. Incorporer à la sauce caramel et cuire 2 mn. Refroidir. Fouetter les blancs d'oeufs en neige molle ; saupoudrer du reste de sucre et fouetter jusqu'à formation de pics fermes. Incorporer en pliant dans la sauce caramel la meringue, la crème et les pacanes. Répartir dans 2 bacs à glaçons et faire congeler. (De 8 à 10 portions)

tarte en noir et blanc

1 croûte de tarte de 9 po
½ tasse de beurre mou
¾ tasse de sucre
2 onces de chocolat non sucré, fondu et tiédi
1 c. à thé de vanille
2 oeufs
1 paquet (4 oz) de pouding instantané à la vanille
½ tasse de lait
1 demiard de crème claire
½ c. à thé d'essence de rhum
¾ tasse de crème à fouetter
chocolat râpé en frisons

Mélanger le beurre, le sucre, le chocolat et la vanille. Ajouter les oeufs, un à la fois ; bien battre après chaque addition. Etendre cette composition dans la croûte de tarte. Refroidir. Préparer le pouding selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage en utilisant le lait et la crème claire. Ajouter l'essence de rhum. En recouvrir la composition de chocolat. Refroidir. Peu avant de servir, fouetter la crème et l'étaler sur la tarte. Garnir de frisons de chocolat.

de la crème au choix

C'est la teneur en matière grasse qui détermine les différents types de crème. La crème à fouetter en contient de 30% à 35%, la crème de table ou crème à café de 16% à 18% et la crème claire, aussi appelée crème légère, est la moins riche de toutes ayant une teneur en matière grasse variant entre 8% et 16%. Ces deux dernières peuvent être employées indifféremment dans nos recettes où il est fait mention de crème claire. Il existe aussi sur le marché de la crème fraîche émulsionnée, vendue en bombe aérosol. Très pratique pour les garnitures instantanées.

au recueil des recettes précieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au : **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-19F



la crème

glaçage mousseline rose

1 sachet de gélatine
¼ tasse d'eau froide
1 boîte (6 oz) de limonade rose concentrée, décongelée*
⅓ tasse de sucre
1 chopine de crème à fouetter
quelques gouttes de colorant végétal rouge

Jeter la gélatine en pluie sur l'eau froide; laisser gonfler pendant 5 mn. Entre-temps, faire chauffer la limonade concentrée et le sucre. Ajouter la gélatine et remuer jusqu'à dissolution. Refroidir jusqu'à coagulation partielle. Fouetter la crème en neige molle. Faire mousser la composition gélatineuse; y incorporer la crème fouettée. Ajouter quelques gouttes de colorant végétal pour obtenir la coloration désirée. Utiliser pour fourrer et glacer un gâteau des anges. (6 tasses)
*La limonade peut être remplacée par ¾ tasse de sirop de liqueur (grenadine, par exemple); dans ce cas, omettre le sucre.

gâteau aux bananes de luxe

3 tasses de farine à pâtisserie tamisée
1 c. à table de poudre à pâte
½ c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de sel
3 oeufs
1 ¼ tasse de cassonade légèrement pressée
2 c. à thé de vanille
¾ tasse de bananes en purée
1 demiard de crème à fouetter
¾ tasse de pacanes hachées

Beurrer un moule à gâteau de 9 po par 13 po et le foncer d'une feuille de papier paraffiné, beurré. Chauffer le four à 350°F. Tamiser ensemble la farine, la poudre à pâte, le soda à pâte et le sel. Bien battre les oeufs; incorporer graduellement le sucre et continuer de battre pour faire fondre le sucre. Ajouter la vanille et les bananes. Fouetter la crème. Incorporer alternativement à la composition de bananes les ingrédients secs et la crème fouettée; mélanger délicatement après chaque addition. Ajouter les pacanes. Cuire au four de 40 à 45 mn. Déposer le moule sur une grille et laisser tiédir pendant 10 mn. Démouler et refroidir.

mousse de saumon rafraîchie

1 ½ sachet de gélatine
½ tasse de jus de tomate froid
1 boîte (10 oz) de crème aux crevettes surgelée, décongelée
¾ tasse de lait
4 oeufs, séparés
¼ tasse de jus de citron
1 ½ c. à thé de raifort
1 ½ c. à thé de sel
1 demiard de crème à fouetter
1 boîte (15½ oz) de saumon, égoutté et émietté
persil frais haché

Jeter la gélatine en pluie sur le jus de tomate; laisser gonfler pendant 5 mn. Ajouter la crème aux crevettes et le lait. Faire chauffer en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute et que la préparation commence à mijoter. Réchauffer les jaunes d'oeufs bien battus d'un peu de ce mélange. Transvider dans la casserole et cuire 2 mn. Ajouter le jus de citron, le raifort et le sel. Faire coaguler partiellement. Battre les blancs d'oeufs en neige ferme. Fouetter la crème. Incorporer en pliant dans la composition gélatineuse les blancs d'oeufs, la crème fouettée et le saumon. Verser dans un moule à soufflé rehaussé d'un collet de papier paraffiné de 2 po. Faire prendre au réfrigérateur. Retirer le collet et presser le persil tout autour de la partie découverte. (De 6 à 8 portions)

filets de volaille suprême

¼ tasse de beurre
8 blancs de poulet, désossés
½ tasse d'oignon haché fin
1 c. à thé de sel
¾ c. à thé d'épice à volaille
½ tasse de bouillon ou de consommé de volaille
1 c. à table de farine
1 demiard de crème claire
¼ tasse d'amandes grillées et effilées

Faire sauter au beurre dans un poêlon épais les blancs de poulet. Les en retirer et y faire dorer l'oignon. Remettre les blancs de poulet, saupoudrer de sel et d'épice à volaille et ajouter le bouillon. Laisser mijoter pendant 30 mn à couvert. Déposer les blancs de poulet dans un plat réchauffé. Mélanger la farine et la crème; incorporer au bouillon. Faire mijoter en remuant constamment jusqu'à ce que la sauce épaississe quelque peu. Verser autour des morceaux de poulet. Saupoudrer d'amandes et garnir de brindilles de persil frais. (8 portions)

fondant au beurre d'arachide

5¼ tasses de cassonade légèrement pressée
1 tasse de lait
¼ c. à thé de sel
½ tasse de beurre d'arachide
2 c. à thé de vanille
⅓ tasse d'arachides salées hachées

Beurrer un moule carré de 8 po. Mélanger dans une casserole la cassonade, le lait et le sel. Cuire à feu modéré en remuant sans arrêt jusqu'au point d'ébullition. Cesser de remuer et laisser la préparation bouillir jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 240°F ou que quelques gouttes jetées dans de l'eau froide forment une boule molle. Retirer du feu et ajouter le beurre d'arachide et la vanille. Brasser jusqu'à ce que le mélange commence à épaissir, soit 1½ mn environ. Incorporer les arachides et étendre dans le moule beurré. Laisser refroidir.

Une friandise bien appréciée des jeunes.

parfaits chocolat-limette

1 boîte (4 oz) de pouding et garniture à tarte au chocolat
2 tasses de lait
1 boîte (3½ oz) de garniture à tarte à la limette
⅔ tasse de sucre
! oeuf, légèrement battu
2 tasses d'eau
½ c. à thé de zeste de limette
1 c. à thé de jus de limette
quelques gouttes de colorant végétal vert
½ tasse de crème à fouetter

Mélanger le pouding au chocolat et le lait ; cuire selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Refroidir. Entre-temps, mélanger la garniture à tarte à la limette, le sucre, l'oeuf et l'eau. Cuire selon le mode de préparation indiqué sur l'emballage. Retirer du feu, ajouter le zeste de limette, le jus de limette et le colorant. Refroidir. Fouetter la crème et la plier dans le pouding au chocolat refroidi. Faire alterner des rangs des deux garnitures dans des verres à parfait. Bien refroidir avant de servir. (6 portions)

la boisson par excellence

Du lait, c'est vachement bon . . . à tout âge ! Que ce soit le lait entier, le lait à 2% de gras, le lait écrémé, le lait de beurre, le lait au chocolat ou le breuvage lacté au chocolat, il y en au moins un qui convient au goût et aux besoins alimentaires de chaque membre de la famille. En plus d'être une délicieuse boisson rafraîchissante, chacun de ces laits détient une valeur nutritive hautement appréciable.

au recueil des recettes précieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au : **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-21F

le lait

soupe à la mode de Boston

2 c. à table de beurre
1 c. à table de farine
½ c. à thé moutarde sèche
1 c. à thé de piment en poudre (chili)
2 tasses de lait
1 boîte (19 oz) de fèves au lard
¼ tasse de ketchup
3 c. à table de mélasse
3 saucisses de Francfort, en rouelles

Faire fondre le beurre dans une casserole. Incorporer la farine, la moutarde et le piment en poudre. Ajouter le lait, un peu à la fois. Cuire à feu doux, en remuant sans arrêt, jusqu'à épaississement. Incorporer les fèves au lard, le ketchup, la mélasse et les rouelles de saucisses. Porter au point d'ébullition. Servir fumant. (5 ou 6 portions)

La soupe par excellence des sportifs.

riz en cocotte économique

½ tasse de piment doux haché
¼ tasse de beurre
3 c. à table de farine
2 tasses de lait
2 cubes de bouillon de boeuf, broyés
1½ tasse de saucisson de Bologne coupé en dés
2 tasses de riz cuit
1 tasse de fromage suisse fondu râpé
1 boîte (4 oz) de champignons tranchés, égouttés
paprika

Beurrer une cocotte d'une pinte et demie. Chauffer le four à 350°F. Dans une casserole faire attendrir le piment dans le beurre. Incorporer la farine et ensuite le lait graduellement. Ajouter les cubes de bouillon broyés. Cuire à feu modéré en remuant sans arrêt jusqu'à épaississement. Incorporer le saucisson de Bologne, le riz, le fromage et les champignons. Bien mélanger le tout et verser dans la cocotte. Saupoudrer de paprika. Cuire à découvert de 15 à 20 mn. Servir chaud. (6 portions)

crème renversée à l'érable

¾ tasse de sirop d'érable
5 oeufs
1 c. à thé de vanille
½ c. à thé d'essence d'érable
2½ tasses de lait

Chauffer le four à 325°F. Dans une casserole épaisse, faire mijoter à feu modéré ½ tasse du sirop d'érable pendant 6 ou 7 mn ou jusqu'à l'obtention d'un sirop épais. Verser immédiatement dans un bol à mélanger d'une pinte et demie, à l'épreuve de la chaleur. Incliner le bol en tous sens pour en recouvrir le fond et les parois. Battre les oeufs en mousse. Ajouter la vanille et l'essence d'érable. Incorporer graduellement le lait et le ¼ tasse du sirop d'érable. Verser cette préparation dans le bol chemisé. Le déposer sur une grille dans une lèchefrite remplie d'eau chaude. Cuire au four environ 1¾ heure ou jusqu'à ce qu'une lame de couteau insérée au centre en ressorte propre. Laisser tiédir et ensuite réfrigérer pendant plusieurs heures. Pour démouler, décoller les bords à l'aide d'une spatule et renverser sur un plat de service en secouant quelque peu pour dégager. (6 portions)

lait fouetté à la framboise

1 boîte (15 oz) de framboises surgelées, décongelées
1 pinte de sorbet à la framboise
1 boîte (6 oz) de limonade concentrée et surgelée, décongelée
3 tasses de lait
1 chopine de crème glacée à la vanille

Réduire les framboises en purée au mélangeur électrique. Passer au tamis pour enlever les graines. Toujours au mélangeur, fouetter le sorbet ; incorporer la purée de framboises, la limonade et le lait et agiter de nouveau. Verser la préparation dans de grands verres et introduire dans chacun une généreuse portion de crème glacée à la vanille. (4 ou 5 portions)

La boisson rafraîchissante toute désignée pour les chaudes journées d'été.

petits pains instantanés au cheddar

2 tasses (½ lb) de cheddar râpé
2 c. à table de graines de pavot
2 boîtes (8 oz) de petits pains au lait de beurre réfrigérés
1 oeuf, légèrement battu

Beurrer un moule à pain de 11 po par 4 po. Chauffer le four à 425°F. Mélanger le fromage et les graines de pavot. Ouvrir les boîtes de pains et tremper chacun dans l'oeuf battu. Enrober du mélange fromage-graines de pavot. Sans trop les serrer dans le moule, placer les petits pains debout, côte à côte, en deux rangées. Saupoudrer du reste de fromage râpé. Cuire au four de 18 à 20 mn. Servir chaud. (De 6 à 8 portions)

Faciles à faire, légers et tendres à l'intérieur, croustillants à l'extérieur.

parfaits du carnaval

- 1 paquet (8 oz) de fromage à la crème, ramolli
- ½ tasse de sucre
- ½ tasse de jus d'orange concentré et surgelé, décongelé
- 1 demiard de crème à fouetter
- 1 boîte (10 oz) d'ananas en morceaux, égoutté
- 1 boîte (10 oz) de mandarines, égouttées
- 1 tasse de guimauves miniatures
- ½ tasse de noix de coco râpée ou en filaments
- ¼ tasse de cerises rouges au marasquin, coupées en quartiers
- ¼ tasse de cerises vertes au marasquin, coupées en quartiers

Défaire le fromage en crème légère. Incorporer le sucre et le jus d'orange concentré. Fouetter la crème en neige assez ferme. Dans le mélange de fromage, plier la crème fouettée, l'ananas, les mandarines, les guimauves, la noix de coco et les cerises. Répartir dans des verres à parfait. Réfrigérer jusqu'au moment de servir. Décorer de feuilles de menthe fraîche. (5 ou 6 portions)

Un dessert original et savoureux pour les joyeuses occasions.

du fromage en toute circonstance

La maîtresse de maison avisée a toujours sous la main une bonne variété de fromages canadiens . . . pour les déjeuners copieux, les repas économiques, les collations rapides aussi bien que pour la note finale d'un grand dîner. Afin que le fromage se conserve le plus longtemps possible, il faut l'envelopper dans du papier d'aluminium ou du papier type ''saran'' et le garder au réfrigérateur. La saveur du fromage est à son meilleur s'il est chambré quelques heures avant d'être consommé.

au recueil des recettes précieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au : **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-20F



le fromage

sandwiches de Francfort

1 livre de saucisses de Francfort
1½ tasse de cheddar râpé
3 c. à table de ketchup
2 c. à thé de moutarde préparée
1½ c. à table de beurre mou
¼ c. à thé de sel
8 pains à ''hot dog''

Hacher gros les saucisses cuites. Les mélanger avec 1 tasse du fromage, le ketchup, la moutarde, le beurre et le sel. Inciser les pains et les faire griller. Farcir du mélange de saucisses et saupoudrer du reste de fromage. Envelopper séparément chaque pain dans du papier d'aluminium, sans presser le fromage râpé. Conserver au réfrigérateur. Au moment opportun, cuire de 18 à 20 mn sur charbon de bois ou de 15 à 18 mn dans un four chauffé à 350°F. Servir chaud dans l'emballage. (8 portions)

Une collation substantielle pour les jeunes.

salade moulée de macaronis

2 tasses (½ lb) de cheddar râpé
2 c. à table de mayonnaise pour salades
2 c. à thé de raifort
2½ tasses de macaronis en coudes cuits, refroidis
2 tasses de jambon cuit coupé en dés
1 tasse de céleri émincé
¼ tasse d'échalotes hachées
¼ tasse de radis coupés en rondelles
½ tasse de mayonnaise pour salades
½ tasse de crème sure
1 c. à table de moutarde préparée
½ c. à thé de graines de céleri

Tapisser de papier d'aluminium un bol à mélanger d'une pinte et demie. Mélanger le fromage, les 2 c. à table de mayonnaise pour salades et le raifort. Avec le dos d'une cuillère, presser ce mélange dans le fond et autour des parois du bol tapissé. Refroidir. Mélanger légèrement les macaronis, le jambon, le céleri, les échalotes et les radis. Amalgamer la ½ tasse de mayonnaise pour salades, la crème sure, la moutarde et les graines de céleri. Verser sur la salade et mêler. Remplir le bol chemisé et faire refroidir toute une nuit. Pour servir, démouler sur un plat de service, enlever le papier d'aluminium, garnir de persil et couper en pointes. (De 6 à 8 portions)

salade de chou à la suisse

4 tasses de chou coupé en lanières (1 chou de grosseur moyenne)
1 tasse de céleri émincé
1 tasse de pommes fermes coupées en dés
1½ tasse de fromage suisse, de fabrication canadienne, râpé en lamelles
½ tasse de mayonnaise
½ tasse de crème sure
¾ c. à thé de sel
un soupçon de poivre

Dans un grand bol, mêler le chou, le céleri, les pommes et le fromage. Réfrigérer. Au moment de servir, amalgamer la mayonnaise, la crème sure, le sel et le poivre. Mélanger délicatement dans la salade. Servir avec des petits pains chauds et des viandes froides. (6 portions)

Le fromage suisse transforme la salade de chou la plus ordinaire.

potage crème à l'américaine

2 c. à table de beurre
¼ tasse d'oignon haché menu
1 boîte (14 oz) de maïs en crème
½ paquet (12 oz) de petites fèves de Lima surgelées
1 boîte (2¼ oz) de pâté de jambon
1 c. à thé de sel
une pincée de muscade
4 tasses de lait
2 tasses de cheddar fondu râpé

Faire fondre le beurre dans une grande casserole et y faire revenir l'oignon. Incorporer la crème de maïs, les fèves de Lima, le pâté de jambon, le sel, la muscade et le lait. Laisser mijoter de 15 à 20 mn en remuant à l'occasion. Ajouter le fromage et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. (5 ou 6 portions)

Un mets très nourrissant, presque un repas complet.

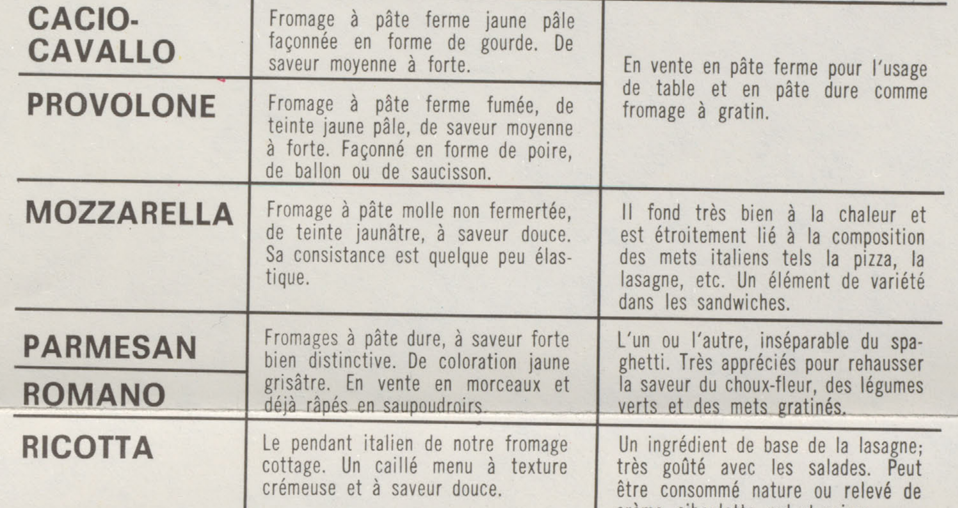
LES CLASSIQUES A L'HEURE DU DESSERT

Ces fromages mondialement acclamés conviennent en toute circonstance: au dessert, tartinés sur des craquelins ou des tranches de pain français; au goûter, avec des fruits frais; sur le plateau de fromages, à la place d'honneur!

BRIE / **CAMEMBERT**	Fromages à pâte molle et onctueuse de teinte jaune pâle, ayant une croûte de couleur jaune orangé marbrée de blanc. En forme de disques de différente grosseur. A point, la pâte doit être moëlleuse, lisse et ne pas couler. A saveur piquante.	Toujours chambrer avant de servir. En tartiner des morceaux d'ananas frais ou de poires mûres en guise d'amuse-gueule.
BLEU	Fromage à pâte demi-dure et friable, marquée de veines ou de marbrures bleu vert. De type roquefort, sa texture est soit douce et lisse, soit grumeleuse. A saveur piquante.	Délicieux avec des oranges surettes ou des mandarines. Comme dessert, en parsemer sur des demi-poires de conserve rafraîchies.
LIMBERGER	Fromage à pâte molle blanc crémeux recouverte d'une croûte gris brunâtre. A saveur et à odeur très fortes.	Particulièrement délicieux tartiné sur du pain de seigle noir.

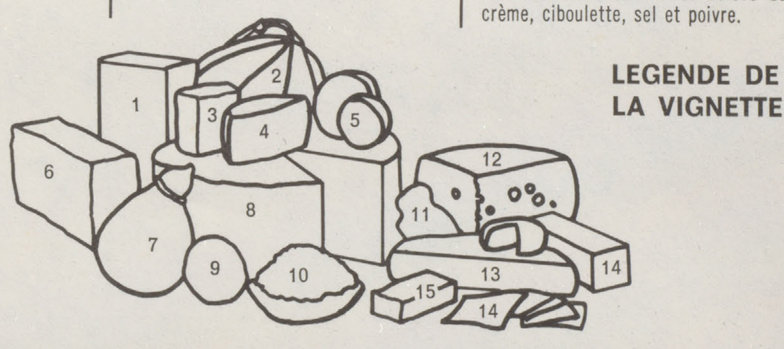
LES ORIGINAIRES D'ITALIE . . .

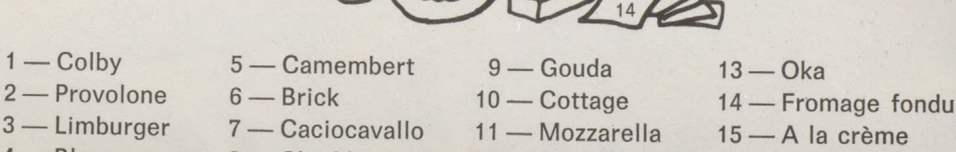
D'habiles fromagers canadiens ont su capturer la saveur typique d'un bon nombre de fromages italiens. Voici les plus populaires employés dans les mets à l'italienne qui font nos délices. Ces fromages peuvent également être consommés nature.



CACIO-CAVALLO	Fromage à pâte ferme jaune pâle façonnée en forme de gourde. De saveur moyenne à forte.	En vente en pâte ferme pour l'usage de table et en pâte dure comme fromage à gratin.
PROVOLONE	Fromage à pâte ferme fumée, de teinte jaune pâle, de saveur moyenne à forte. Façonné en forme de poire, de ballon ou de saucisson.	
MOZZARELLA	Fromage à pâte molle non fermentée, de teinte jaunâtre, à saveur douce. Sa consistance est quelque peu élastique.	Il fond très bien à la chaleur et est étroitement lié à la composition des mets italiens tels la pizza, la lasagne, etc. Un élément de variété dans les sandwiches.
PARMESAN / **ROMANO**	Fromages à pâte dure, à saveur forte bien distinctive. De coloration jaune grisâtre. En vente en morceaux et déjà râpés en saupoudroirs.	L'un ou l'autre, inséparable du spaghetti. Très appréciés pour rehausser la saveur du choux-fleur, des légumes verts et des mets gratinés.
RICOTTA	Le pendant italien de notre fromage cottage. Un caillé menu à texture crémeuse et à saveur douce.	Un ingrédient de base de la lasagne; très goûté avec les salades. Peut être consommé nature ou relevé de crème, ciboulette, sel et poivre.

LEGENDE DE LA VIGNETTE

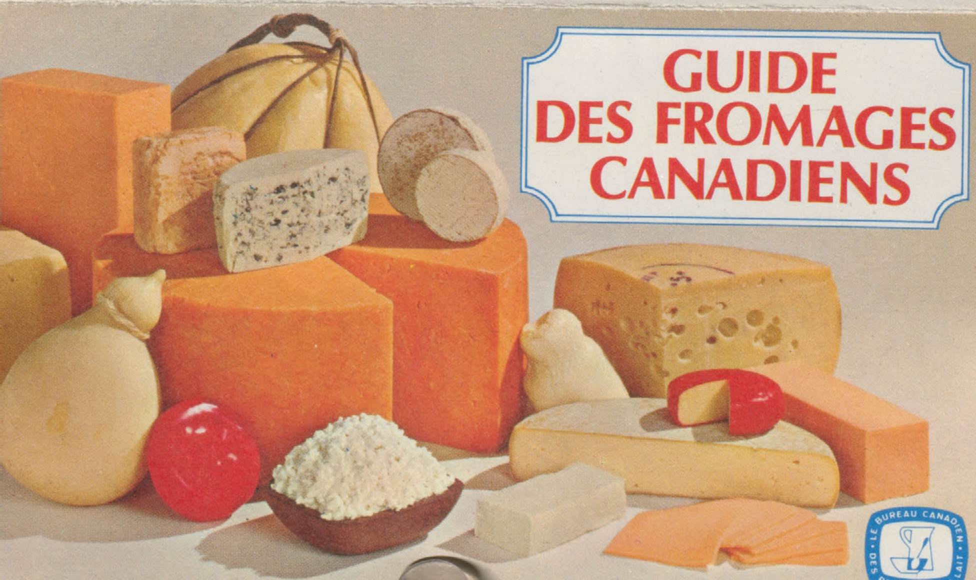




1 — Colby
2 — Provolone
3 — Limburger
4 — Bleu
5 — Camembert
6 — Brick
7 — Caciocavallo
8 — Cheddar
9 — Gouda
10 — Cottage
11 — Mozzarella
12 — Suisse
13 — Oka
14 — Fromage fondu
15 — A la crème

CKDK 515

R17–68



AUX AMATEURS DE BONS FROMAGES . . .

Nos fromages canadiens sont excellents! La preuve: ce guide des fromages fabriqués au pays et en vente d'un littoral à l'autre. Toujours en avoir un bon choix sous la main, c'est s'assurer un plaisir de dégustation sans cesse renouvelé.

CHEDDAR	Le fromage canadien. C'est un fromage à pâte ferme, de coloration blanc crème (sa teinte naturelle) ou orangée. Sa saveur et sa texture varient selon la durée de maturation qui détermine sa classification en 3 catégories: "Doux", vieilli de 2 à 3 mois; "Moyen", vieilli 6 mois et plus; "Fort", vieilli pendant au moins 1 an.	En tranches, en cubes ou râpé, c'est le fromage par excellence pour rehausser la saveur des sauces, des petits pains, des soufflés et des gratins; et il est indispensable à un plateau de fromages. Pour créer un peu de diversité, offrez-le avec des prunes, du raisin ou des tranches de pastèque.
SUISSE	Fromage jaune clair à pâte ferme parsemée de grands trous ou "d'yeux". Son goût délicat rappelle celui de la noisette. Facilement repérable sous forme de gros morceaux ou de tranches.	Depuis toujours l'ingrédient indispensable de la fondue suisse et de la quiche lorraine, on l'utilise maintenant dans des sauces onctueuses et des mets en cocotte. Il constitue un régal servi accompagné de pain brun, de viandes froides et de raisin frais.
CHEDDAR FONDU	Fromage à pâte ferme, de texture lisse et de coloration orange clair. Il est fait d'un mélange de fromages cheddar "doux" et "fort", pasteurisé pour en arrêter la maturation. A saveur douce, on le trouve aussi apprêté à certains condiments.	Ces fromages refaits fondent plus rapidement et avec plus d'onctuosité que les fromages dont ils sont originaires. Il est donc avantageux de les utiliser dans les recettes qui en font mention. En tranches ou en morceaux, ils se combinent aussi à un grand nombre d'ingrédients pour composer de savoureux sandwiches.
SUISSE FONDU	Le fromage suisse sans les "yeux". Pâte ferme, de teinte jaune pâle ayant une texture douce d'apparence satinée. Il est également fait d'un mélange de fromages suisse naturels.	
FROMAGE FONDU AU LAIT ECREME	Mêmes caractéristiques que le fromage fondu sauf que sa teneur en matière grasse est moins élevée. Source de calcium, de protides et de riboflavine dans les mêmes proportions que le fromage fondu.	Pour quiconque doit surveiller son poids. Ce fromage ne contient que 58 calories à l'once tandis que le fromage fondu type en contient 100.
FROMAGE POUR TARTINE	Fromage fondu, de texture lisse et à consistance homogène et onctueuse, vendu en bocaux. Sa saveur est habituellement piquante.	C'est le fromage idéal pour les collations vite préparées et les sauces instantanées.
COTTAGE	Fromage blanc frais constitué de grains de caillé de grosseur différente. En vente sous trois appellations différentes: "nature", "crémeux", "assaisonné". La variété crémeuse contient 2 c. à table de crème 18% pour chaque 8 onces de fromage. A saveur douce.	Le complément tout naturel des salades: délicieux avec des fruits frais ou des légumes croustillants. Etant une denrée périssable, il est recommandé de le consommer le plus tôt possible après l'achat.
FROMAGE A LA CREME	Fromage frais blanc, à texture lisse et à saveur douce. Il existe aussi assaisonné à divers condiments et fruits.	Il contribue pour beaucoup à la texture veloutée et onctueuse des gâteaux de fromage, sauces trempettes et assaisonnements à salades. Auxiliaire précieux dans les petits sandwiches.

LES ASSIDUS DU PLATEAU DE FROMAGES . . .

Ces fromages à pâte demi-ferme ou ferme peuvent aussi constituer de délicieuses "grignotises" à l'heure de l'apéritif et compléter savoureusement un bon repas.

BRICK **MUENSTER**	Fromages de teinte jaune pâle, à pâte demi-ferme criblée de petits trous. A saveur douce.	Des fruits frais tels les cerises et le cantaloup en feront ressortir toute la délicate saveur.
COLBY **MONTEREY JACK**	Fromages à pâte ferme, de coloration orange clair — semblables au cheddar mais plus tendres. A saveur douce.	Délicieux avec des fruits, surtout avec les premières pommes de l'automne.
GOUDA	Fromage à pâte demi-ferme de teinte jaunâtre recouverte entièrement de cire rouge, en forme de sphère aplatie. De saveur douce à moyenne.	Si le gouda est surtout populaire servi nature avec des fruits et des craquelins, on l'utilise de plus en plus avec bonheur en cuisine. Râpé, il enrichit les oeufs brouillés du petit déjeuner; en tranches ou en dés, il renouvelle la saveur des hors-d'oeuvre et des canapés.
OKA	Fromage d'origine canadienne fabriqué par les moines de la Trappe d'Oka, au Québec. Sa pâte est demi-ferme, de teinte jaune claire, recouverte d'une croûte épaisse de couleur ocre. De saveur moyenne à forte.	Ces fromages mettent en valeur notre célèbre tarte aux pommes et s'associent avec n'importe quel fruit frais.
ANFROM	Très ressemblant au fromage d'Oka par sa saveur et son apparence.	

entremets "en raccourci"

Un peu d'originalité pour donner rapidement à la crème glacée un air de fête!

- Façonner en boules ½ gallon de crème glacée à la vanille.—Mettre dans un pot ¼ tasse de poudre de gelée à saveur de fruit et ½ tasse de noix de coco râpée ; couvrir et agiter. Enrober les boules de crème glacée de ce mélange. Conserver au congélateur dans un récipient couvert. Servir surmontées d'une chandelle lors de réceptions enfantines. — Mélanger 1⅓ tasse de chapelure de biscuits graham, ¼ tasse de sucre et ⅓ tasse de beurre, fondu. Rouler les boules de crème glacée dans ce mélange. Conserver au congélateur dans un récipient couvert. Servir nappées de sauce au chocolat.
- Délices des anges.—Mélanger ¼ tasse de beurre mou, ¼ tasse de cassonade et une pointe de cannelle. En badigeonner des tranches de gâteau des anges ; faire dorer sous le gril. Garnir de crème glacée.
- Coques de fantaisie au chocolat.—Mélanger un paquet (8 oz) de "mini-dômes" de chocolat semi-sucré, ¼ tasse de beurre et ¼ tasse d'amandes hachées fin. Faire fondre sur feu doux en remuant. Laisser tiédir. Dans 12 moules cannelés de papier, en double épaisseur, répartir le mélange de chocolat et incliner en tous sens pour bien en couvrir le fond et les parois. Disposer dans des moules à muffins et laisser prendre. Pour servir, enlever les moules de papier, remplir de crème glacée ou de sorbet et décorer de filets de sauce au chocolat.

sauces maison pour coupes glacées

- SAUCE AIGRE-DOUCE—Mélanger ¾ tasse de sucre, 4½ c. à thé de fécule de maïs, ½ tasse d'eau et 1 boîte (6 oz) de limonade surgelée, décongelée,ou de jus d' orange concentré, décongelé. Porter à ébullition en remuant sans arrêt jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne translucide. Refroidir.
- SAUCE PERFECTION—Mélanger 1 c. à table de sucre et 1 c. à table de fécule de maïs. Ajouter 1 paquet (15 oz) de framboises ou de fraises surgelées, décongelées. Porter le mélange à ébullition en remuant sans arrêt jusqu'à ce qu'il épaississe et devienne translucide. Servir chaud.
- SAUCE JUBILÉ—Faire fondre ⅓ tasse de gelée de groseilles. Incorporer 1 boîte (14 oz) d'oreillons d'abricots égouttés, ou 1 boîte de cerises "bing" égouttées, ou 1 paquet (15 oz) de fraises surgelées, décongelées. Porter à ébullition. Retirer du feu ; faire un puits au centre des fruits, y verser ¼ tasse de brandy et faire chauffer sans remuer. Enflammer et servir.
- SAUCE DU PAYS—Faire bouillir pendant 5 mn 1 tasse de sirop d'érable et 2 c. à table de beurre. Laisser tiédir et ajouter ¼ tasse de crème claire et 3 c. à table de noix de Grenoble hachées.
- SAUCE VELOUTÉE AU CHOCOLAT—Mélanger 1 paquet (6 oz) de "mini-dômes" de chocolat semi-sucré et ¾ tasse de crème à fouetter. Cuire à feu très doux, en remuant sans arrêt, jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux. Ajouter 1 c. à thé de vanille. Servir chaud.

quelques conseils pratiques

Toujours conserver la crème glacée au congélateur réglé à 0°F ou plus froid si possible. Avant de l'utiliser sous forme de boules ou de tranches, la chambrer quelques minutes. Pour la ramollir, la travailler à la cuillère ou au batteur jusqu'à la consistance voulue ; éviter de la laisser se liquéfier. Envelopper soigneusement la crème glacée et les desserts à base de crème glacée pour en prévenir l'évaporation et la cristallisation.

au recueil des recettes précieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au : **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-24F



la crème glacée

bombe glacée aux agrumes

1 pinte de sorbet à la limette
1 paquet (3 oz) de poudre de gelée à l'orange
1 tasse de jus d'orange
2½ chopines de glace à la vanille
1 boîte (10 oz) de mandarines, égouttées

Avec le dos d'une cuillère, tapisser de sorbet à la limette le fond et le pourtour d'un moule de 8 tasses. Congeler. Amalgamer la gélatine et le jus d'orange et faire dissoudre sur feu doux ; laisser tiédir. Y incorporer la crème glacée défaite en morceaux et battre jusqu'à consistance homogène. Verser dans la cavité du moule chemisé. Congeler pendant au moins 12 heures. Au moment de servir, tremper rapidement le moule dans de l'eau chaude et renverser sur un plat de service. Garnir de quartiers de mandarines. (De 8 à 10 portions)

muffins à la crème glacée

1¾ tasse de farine tout usage tamisée
¼ tasse de sucre
1 c. à table de poudre à pâte
1 c. à thé de sel
1 oeuf
2 tasses (1 chopine) de glace à la vanille, ramollie
2 c. à table de beurre, fondu
1 c. à table de zeste de citron

Chauffer le four à 425°F. Beurrer 12 moules à muffins moyens. Tamiser ensemble la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel. Bien battre l'oeuf ; y incorporer la crème glacée, le beurre et le zeste de citron. Faire un puits au centre des ingrédients secs et ajouter tout le mélange liquide d'un seul trait. Mélanger juste pour mouiller les ingrédients secs. Remplir aux ⅔ les moules à muffins. Cuire au four de 18 à 20 minutes. Servir chaud avec du beurre.

Un ingrédient inattendu en fait des muffins tendres et moëlleux.

tarte glacée à la citrouille

1⅓ tasse de chapelure de biscuits graham
⅓ tasse de cassonade légèrement pressée
⅓ tasse de beurre, fondu
1 chopine de glace au beurre et aux pacanes
1 tasse de purée de citrouille
1 tasse de cassonade légèrement pressée
½ c. à thé de muscade
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de cannelle
¼ c. à thé de gingembre
1 demiard de crème à fouetter

Mélanger la chapelure, ⅓ tasse de cassonade et le beurre. Foncer une assiette à tarte de 9 po. Réfrigérer. Etaler la crème glacée dans la croûte et congeler. Faire mijoter pendant 5 mn la purée de citrouille, la tasse de cassonade, la muscade, le sel, la cannelle et le gingembre. Laisser tiédir. Fouetter la crème en neige et plier dans la composition à la citrouille. Etendre sur la crème glacée et faire congeler.

punch pétillant à la crème glacée

4 oeufs
⅓ tasse de sucre
1½ c. à thé de muscade
4 tasses de crème claire
½ tasse de sherry ou de brandy
2 c. à thé de vanille
4 bouteilles (7 oz) d'eau gazeuse à saveur citron-limette
2 pintes de crème glacée à la vanille
½ tasse de cerises au marasquin coupées en huit (facultatif)

Mélanger les oeufs, le sucre et la muscade ; battre jusqu'à l'obtention d'une coloration jaune pâle. Incorporer la crème, le sherry et la vanille. Verser le mélange dans un bol à punch et ajouter lentement l'eau gazeuse. Mélanger délicatement. Déposer des boules de crème glacée à la surface et parsemer de morceaux de cerises. (De 10 à 12 portions)

Une boisson délectable, du velours pour la gorge!

du yogourt pour chaque occasion

Si vous désirez un dessert instantané, une sauce à salade toute prête, un déjeuner rapide, une collation rafraîchissante ou un goûter de fin de soirée, le yogourt vous offre toutes ces possibilités. Nature ou parfumé, il se prête à un grand nombre de savoureuses préparations culinaires.

Ne ratez pas une occasion d'en manger et d'en faire manger aux enfants. Il compte pour autant dans la ration de lait requise chaque jour car il est un autre des merveilleux produits laitiers. Le yogourt est fabriqué de lait frais pasteurisé auquel on ajoute une culture de bactéries ; c'est d'ailleurs ce qui lui donne son goût caractéristique et sa riche texture veloutée. Pour l'offrir dans une variété de saveurs, on lui ajoute du sucre, des parfums ou des morceaux de fruits frais, et tous les éléments importants du lait, tels le calcium, la riboflavine et les protides y subsistent toujours.

L'appellation "procédé suisse" signifie qu'il y a une légère différence dans la méthode de fabrication afin d'obtenir un produit plus liquide. On trouve aussi du yogourt ferme, de la consistance d'un flan. Toutefois, l'un ou l'autre de ces yogourts peut être utilisé avec succès dans nos recettes.

savoureuses suggestions

- SAUCE À SALADE DE FRUITS—Mélanger 1/3 tasse de mayonnaise et 3/4 tasse de yogourt à parfum de fruit. Napper des fruits frais sucrés.
- GARNITURE POUR POMMES DE TERRE AU FOUR—Mélanger 1/4 tasse de fromage bleu émietté, 1 c. à table de ciboulette hachée et 1/2 tasse de yogourt.
- MOUSSE À L'ORANGE—Faire dissoudre 1 paquet (3 oz) de poudre de gelée à l'orange dans 1 tasse d'eau bouillante. Laisser coaguler partiellement et battre 2 mn au malaxeur électrique. Incorporer en pliant 1 1/2 tasse de yogourt à l'orange. (Fouetter le yogourt auparavant s'il est trop ferme.) Réfrigérer.
- TREMPETTE PIQUANTE À L'OIGNON—Incorporer 1 sachet (1 1/2 oz) de soupe à l'oignon déshydratée dans 2 tasses de yogourt. Servir avec des croustilles.
- LAIT FOUETTÉ À SAVEUR FRUITÉE—Agiter dans un mélangeur 3/4 tasse de yogourt de votre choix, 3/4 tasse de lait et une chopine de crème glacée à la vanille.
- VINAIGRETTE DE FANTAISIE—Mélanger 1 tasse de yogourt nature et 1/2 tasse de vinaigrette française. En napper des quartiers de laitue.

valeur calorique

Le yogourt est généralement fait de lait partiellement écrémé et sa teneur en gras peut varier quelque peu d'une marque commerciale à l'autre. Une quantité de 8 onces de yogourt nature contient environ 140 calories ; la même quantité de yogourt aromatisé peut en contenir de 200 à 240, selon le parfum utilisé.

au recueil des recettes précieuses

RAFFINÉS, SAVOUREUX, DIFFÉRENTS, tels sont les qualificatifs qui s'appliquent aux mets à base de produits du lait. Voici une nouvelle collection de recettes réalisées par les économistes ménagères du Bureau, dédiée à toutes celles qui choisissent de faire une cuisine nutritive et originale. Pour obtenir la série complète des recettes mettant en valeur les divers produits laitiers, s'adresser au : **Bureau Canadien des produits du lait, 339 ouest, rue Fleury, bureau 102, Montréal 357, Québec.**

R-26F



le yogourt

boeuf haché stroganoff

¼ tasse de beurre
1 livre de boeuf maigre haché
½ tasse d'oignon haché fin
1 gousse d'ail, émincée
1 c. à table de farine
1 c. à thé de sauce Worcestershire
1 boîte (10 oz) de champignons tranchés, non égouttés
1 boîte (10 oz) de potage crème au poulet
1 tasse de yogourt

Faire fondre le beurre dans une sauteuse et y faire rissoler la viande. Ajouter l'oignon et l'ail et laisser cuire 2 ou 3 mn ou jusqu'à tendreté. Incorporer la farine, la sauce Worcestershire, les champignons et le potage crème. Laisser mijoter de 40 à 45 mn en remuant à l'occasion. Incorporer le yogourt et réchauffer à fond sans laisser bouillir. Servir sur des nouilles ou des spaghettis. (5 ou 6 portions)

Dans les préparations culinaires, le yogourt, tout comme la crème sure, doit être employé à basse température, pour de courtes périodes de cuisson.

salade parmentière

5 tasses de pommes de terre cuites coupées en dés
1 tasse de céleri émincé
¼ tasse d'échalotes hachées fin
½ tasse de radis émincés
2 c. à table de persil frais haché
1 tasse de yogourt
½ tasse de mayonnaise
1 c. à thé de raifort
½ c. à thé d'aneth pulvérisé
1½ c. à thé sel
⅛ c. à thé de poivre
oeufs cuits dur

Mêler les pommes de terre, le céleri, les échalotes, les radis et le persil. Mélanger légèrement le yogourt, la mayonnaise, le raifort, l'aneth, le sel et le poivre. Incorporer délicatement au mélange de pommes de terre. Faire refroidir au moins 1 heure. Servir dans des nids de laitue et garnir d'oeufs cuits dur. (De 6 à 8 portions)

Le yogourt avive la saveur de vos salades préférées.

tarte veloutée au citron

1 croûte de tarte de 9 po, refroidie
1½ tasse de sucre
5 c. à table de fécule de maïs
⅛ c. à thé de sel
1¾ tasse de yogourt
¼ tasse de jus de citron
¼ tasse de jus d'orange
3 oeufs, séparés
1 c. à thé de jus de citron
⅓ tasse de sucre

Dans une casserole, amalgamer la 1½ tasse de sucre, la fécule de maïs, le sel, le yogourt, le ¼ tasse de jus de citron et le jus d'orange. Cuire à feu modéré, en remuant sans arrêt, jusqu'à ce que le mélange bouille et épaississe. Baisser le feu et poursuivre la cuisson 5 mn. Bien battre les jaunes d'oeufs; les réchauffer d'un peu de préparation chaude. Les incorporer au premier mélange et continuer la cuisson 2 mn en remuant. Laisser tiédir et verser dans la croûte de tarte. Chauffer le four à 350°F. Monter les blancs d'oeufs en neige, les asperger de la c. à thé de jus de citron. Fouetter jusqu'à formation de pics mous. Incorporer graduellement ⅓ tasse de sucre et continuer de battre jusqu'à obtention de pics fermes. Recouvrir entièrement la garniture de meringue jusqu'aux bords de la croûte. Dorer au four de 12 à 15 mn. Refroidir complètement avant de servir.

biscuits à l'orange

2½ tasses de farine tout usage tamisée
1 c. à thé de soda à pâte
½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ tasse de beurre mou
1½ tasse de cassonade légèrement pressée
2 oeufs
1 c. à thé de vanille ou d'essence d'orange
1 tasse de yogourt à l'orange
¾ tasse de noix de coco râpée ou en filaments
3 tasses de sucre à glacer tamisé
5 c. à table de jus d'orange

Chauffer le four à 400°F. Tamiser ensemble la farine, le soda à pâte, la poudre à pâte et le sel. Défaire le beurre en crème; ajouter la cassonade et battre jusqu'à ce que le mélange soit léger et mousseux. Incorporer les oeufs un à la fois en battant bien après chaque addition; ajouter la vanille et le yogourt. (Si le yogourt est ferme, le fouetter quelque peu.) Ajouter par étape les ingrédients secs tamisés en mélangeant légèrement après chaque addition. Incorporer la noix de coco. Faire rafermir au réfrigérateur. Déposer la pâte à la cuillère à thé sur des plaques à biscuits non graissées, en laissant un espace de 2 pouces entre chaque biscuit. Cuire au four de 8 à 10 mn. Refroidir sur des grilles. Mélanger le sucre à glacer et le jus d'orange et glacer les biscuits. (5 ou 6 douzaines)